

automne

à volonté

à chaque repas

chaque jour

chaque semaine

chaque semaine

chaque jour

à chaque repas

à volonté

**eau & infusions**  
activités physiques, repos,  
agroécologie, biodiversité,  
produits locaux de saison

**pain, pâtes, riz, couscous** 1-2P  
& autres céréales DE PRÉFÉRENCE COMPLÈTES OU SEMI-COMPLÈTES  
**fruits 1-2P & légumes** ≥ 2P VARIÉS, CRUS ET CUITS  
→ ÉNERGIE + VITAMINES + FIBRES + MINÉRAUX

**laitages** 2P DE PRÉFÉRENCE DEMI-ÉCRÉMÉ  
**fruits secs (noix, amandes, graines) & olives** 1-2P  
**herbes, épices, ail, oignon**  
& aromates → MOINS DE SEL  
→ PROTÉINES + NUTRIMENTS

**viande rouge** ≤ 2P  
**légumes secs** ≥ 2P  
**viande blanche** 2P  
**oeuf** 2-4P  
**poisson, fruits de mer** ≥ 2P

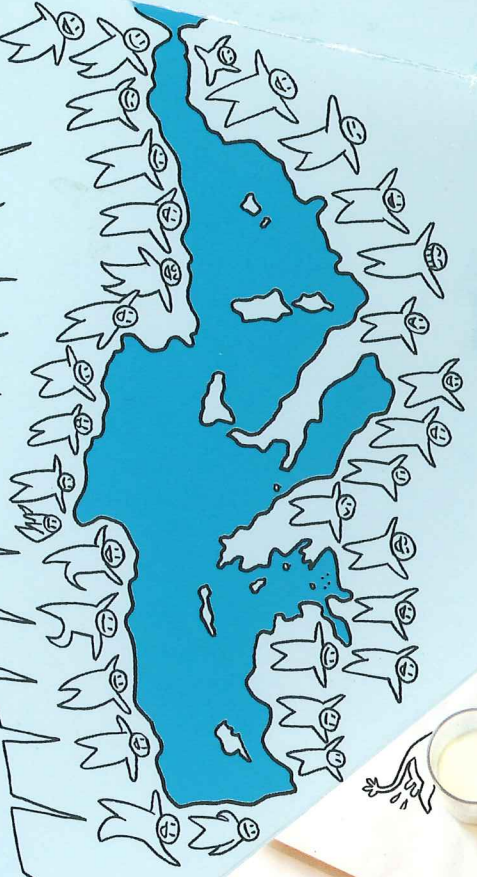
**patates** ≤ 3P  
→ GRAS / SALÉ / SUCRE  
**charcuterie** ≤ 1P  
→ EXCEPTIONNEL  
**sucreries** ≤ 2

1 P  
2 P  
3 P

LES PRODUITS DE SAISON, C'EST MEILLEUR !!!

C'EST BON POUR NOUS !!!

... L'ALIMENTATION MÉDITERRANÉENNE est inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO



Région  
Provence-Alpes-Côte d'Azur



services de la vie de la cité



Centre de Recherche en Nutrition Humaine



Unité de Recherche en Nutrition Humaine



Centre de Recherche en Nutrition Humaine

Graphisme : Claire Lamure avec les dessins de Dornas / merci à Juliette, Maïnéo et aux jeunes du CRU